

オンライン開催◆事前予約制

ワークライフバランスセミナー

～理想と現実をつなぐ考え方と小さな行動～

転職や毎日の働き方のヒントを見つけましょう

セミナー内容

- 世界と日本・長野の今を知る
- 理想のライフデザインを描く
- 理想と現実のギャップ分析
- 休息と自己決定の習慣づくり
- 日常の満足感UPスキル

講師

ジョブカフェ信州
就業支援地域アドバイザー
白石 真樹 氏
(キャリアコンサルタント)

日時

2025年 **12月16日** **火**
14:00～16:00 (途中休憩あり)

対象

44歳以下の方



定員

10名 ※最少催行人数2名

参加費

無料

受講方法

**Microsoft Teamsを
利用したオンライン受講**

◆開催前日までに入室用ID等をご連絡します。

※機材の貸し出しは行っておりません。ご自身のパソコン、タブレット、スマートフォン等をご準備ください。

申込〆切

12月11日(木)

参加するには事前のお申込みが必要です。ホームページまたは電話よりお申込みください。

【申込み・問合せ先】ジョブカフェ信州長野分室

〒380-0835 長野市新田町1485-1 もんぜんぷら座4階

電話：026-228-0320

E-mail：jobcafe-shinshu@pref.nagano.lg.jp



ホームページ



X (旧Twitter)

○このセミナーは雇用保険受給中の求職活動実績となりますので、
受講証明が必要な方には、受講証明書を発行します。

○災害等のやむを得ない事情により開催を延期または中止する場合があります。